

Dance Empathy

5 RHYTHMS HEARTBEAT WORKSHOP

Maja Mühlbauer | www.Tanz-als-Weg.de



Dance Empathy

5 RHYTHMS HEARTBEAT WORKSHOP

Maja Mühlbauer www.Tanz-als-Weg.de



Empathisch sein können wir erst, wenn wir uns selbst gut wahrnehmen, erkennen und fühlen können. In diesem Workshop erforschen wir uns also selbst und die körperliche Basis und Essenz von Emotionen um dann in den Austausch damit zu gehen. Bei manchen Gefühlen stellen wir auch fest, dass eine Verwechslung stattgefunden hat - wenn ich die Gefühle für jemand anders lebe oder jemand anders für mich Emotionen lebt, die ich nicht fühlen will oder kann. Oder unsere Sensitivität so stark zum Helfen führte, dass es uns auf Dauer zu viel Energie kostet, wir uns verstricken oder wieder umgekehrt wir komplett dicht machen. Zur Durchlässigkeit gehört also auch das Loslassen und eine gesunde Balance, das Spiel von Verschmelzung und Polarität, das wir ertanzen. Wirklich empathisch zu sein und zu leben, braucht auch viel Mut, Mut zur Ehrlichkeit mit uns selbst und Anderen ohne Festhalten am Richtig oder Falsch. Echte Empathie ist manchmal erstaunlich nüchtern! Wie oft tarnt sich z.B. Manipulation oder Hinabziehen hinter scheinbarer Herzlichkeit? Auf zu mehr Freiheit von Konditionierungen und Konventionen hin zum Mitgefühl in Aktion und Lebendigkeit im Moment.

Zeit Sa. 11-18 und So. 10-17 Uhr inkl. je ca. 1h Pause
Zusätzl. **offener Abend Fr. 19:30-21:30**
Nähe Bhf. Innsbr. Hötting, **Sebastian-Kneipp-Weg 17**

Kosten: Bei voller Überweisung bis 02.06.2017 Euro 160,
sonst Euro 190 | Abend Euro 20 | Ermäßig. auf Anfr.

Mitbringen: Etwas für das Mittagsbuffet (**Sharing**) | Schreibzeug | Wasserflasche | evtl. Decke | Kleidung in Schichten

Qualifizierg.: Aufbau auf der Stufe Waves (Körperausdruck) ca. 15h;
Anrechnung als 12h Heartbeat (5RTA).

Maja ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und Jonathan Horan (USA), Mitglied der 5RTA, Diplom Informatikerin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin (CITA München). Ihre 5R-Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) auf den Stufen WAVES (Körperausdruck) und HEARTBEAT (Gefühle & Emotionen) an. Sie lebt mit ihrem Mann naturverbunden zwischen München und Salzburg. Die Mitte, Lebenslust und das Mitgefühl zu stärken, Lachen sowie Frieden und Spiritualität in den Alltag zu integrieren, sind ihr sehr wichtig.

Wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung:

Maja@Tanz-als-Weg.de

+49 89 . 92 63 18 99 | mob.+49 173 . 289 02 41

www.dance-as-path.com

